



Ultradianische Heilungsreaktion: Momente der Flucht zu Hause schaffen

In den letzten Monaten haben viele von uns a Menge mehr Zeit zu Hause, meistens mit Familie oder Partnern, lernen, wie man Raum teilt und die Gesellschaft des anderen genießt. Während wir zusammen waren und stärkere, engere Beziehungen aufbauten, war dies wahrscheinlich das Stärkungsmittel, das wir brauchten, um ein Leben in Trennung und flüchtiger menschlicher Interaktion zu führen. Es kommt eine Zeit, in der wir ein wenig brauchen Raum. Alle familiären, romantischen oder plutonischen Beziehungen profitieren von Raum und Zeit, ausgewogen mit Nähe und Verbindung. Momente der Flucht zu Hause zu schaffen, kann nicht nur unseren Beziehungen zugute kommen, sondern …



In den letzten Monaten haben viele von uns a *Menge* mehr Zeit zu Hause, meistens mit Familie oder Partnern, lernen, wie man Raum teilt und die Gesellschaft des anderen genießt. Während

wir zusammen waren und stärkere, engere Beziehungen aufbauten, war dies wahrscheinlich das Stärkungsmittel, das wir brauchten, um ein Leben in Trennung und flüchtiger menschlicher Interaktion zu führen. Es kommt eine Zeit, in der wir ein wenig brauchen *Raum*. Alle familiären, romantischen oder plutonischen Beziehungen profitieren von Raum und Zeit, ausgewogen mit Nähe und Verbindung. Momente der Flucht zu Hause zu schaffen, kann nicht nur unseren Beziehungen zugute kommen, sondern gibt auch Geist und Körper Zeit, sich neu zu verjüngen und zu verjüngen. Den ganzen Tag über Momente der Flucht zu streuen, nennen Forscher die „ultradiane Heilungsreaktion“. die Idee, dass wir nach etwa 90 Minuten körperlicher oder geistiger Aktivität enorm von einer 20-minütigen Pause profitieren. Lesen Sie weiter und lassen Sie sich inspirieren, wie Sie Ihre eigenen Momente der Flucht zu Hause gestalten können!

Durchflusszustand

Als aktiver Zustand des meditativen Bewusstseins kann auf den „Flusszustand“ zugegriffen werden, wenn wir an Aktivitäten teilnehmen, die uns Spaß machen, die Konzentration erfordern und in die wir uns „vertiefen“. Aktivitäten wie Malen, Sport, Laufen, Yoga, Kochen oder Das Schreiben hat alle die Fähigkeit, unseren Geist in diesen tief eingetauchten und gegenwärtigen Seinszustand zu versetzen. Sie können den Flow-Status verwenden, um zu Hause einen Moment der Flucht zu schaffen, indem Sie eine Aktivität auswählen und für einen bestimmten Zeitraum in diese eintauchen. Vielleicht können Sie backen oder joggen, was auch immer es ist, eine Stoppuhr oder einen Alarm einstellen Sie müssen sich also keine Gedanken über die Zeit machen und in die Erfahrung eintauchen.

Erholsames Yoga

Restorative Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, das Nervensystem vom sympathisch gestressten Zustand in den parasympathischen, ruhigen und entspannten Zustand zu

versetzen. Während eines anstrengenden Tages verbringen wir einen großen Teil der Zeit mit Cortisol (einem Stresshormon), das durch den Körper zirkuliert. Dies führt nicht nur zu emotionalem Stress, sondern auch zu körperlichem Stress in Form von Verdauungsstörungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen. Schaukeln, erhöhte Zuckermengen, die im Blutkreislauf zirkulieren, Angstzustände, Gehirnnebel und allgemein *nicht* gute Gesellschaft sein! Das Üben von restaurativem Yoga mit dem Körper, der von Polstern und Kissen, Decken und Blöcken unterstützt wird, ist eine großartige Möglichkeit, dem Nervensystem die Nachricht zu übermitteln, dass es in Ordnung ist, sich zu entspannen und loszulassen, wodurch der Stress, den wir fühlen, stark reduziert wird und der Körper und Kümmere dich um einen dringend benötigten Moment der Flucht.

lesen

Warst du jemals so in eine Geschichte vertieft, dass du die Zeit völlig aus den Augen verloren hast? Lesen – insbesondere Fiktion – ist ein sehr effektiver Weg, um einen Moment der Flucht zu schaffen. Wenn wir ein fiktives Buch lesen, kann sich der Geist vom Tag lösen und in eine Welt der Vorstellungskraft eintauchen. In dieser imaginären Welt mit Charakteren und Geschichten zeigen Untersuchungen, dass wir unsere Fähigkeit verbessern, die Welt aus einer neuen Perspektive zu sehen, Empathie zu empfinden, das Gedächtnis zu verbessern, und bereits sechs Minuten Lesen können den Stress um 60% reduzieren!

Musik und Tonfrequenzen hören

Wenn wir Musik hören, werden verschiedene Teile des Gehirns aktiviert, die mit verringertem Stress, erhöhtem Glück, besserer körperlicher Leistung und Verbesserung der Gehirnfunktion zusammenhängen. Mit Apps und Methoden wie *Binaurale Beats*, Musik wird mit bestimmten Frequenzen gepaart, die unterschiedliche Gehirnwellenzustände hervorrufen. Theta-

Frequenzen haben stressabbauende Eigenschaften und können uns kreativer machen, während Alpha-Frequenzen die Produktivität steigern, die Belastbarkeit erhöhen und die Schmerztoleranz verbessern können. Es gibt eine Fülle verschiedener Frequenzen zur Auswahl, je nachdem, welchen Geisteszustand Sie erstellen möchten, aber ob Sie Ihren Lieblings-Popsong spielen oder absichtlich einstecken *Binaurale Beats*, Musik hören ist der Schlüssel, wenn es darum geht, einen Moment der Flucht in Ihrem Tag zu schaffen. Stellen Sie sich das wie Soundtracking für Ihren Tag vor – wenn Sie die Stimmung verbessern möchten, ändern Sie die Musik!

Yoga Nidra

Sich für eine Yoga Nidra-Sitzung zu entscheiden, ist eine hervorragende Möglichkeit, Ihrem Geist, Körper und Nervensystem einen Moment des Friedens und der Flucht zu ermöglichen. Studien zeigen, dass die Vorteile von Yoga Nidra eine verbesserte Entspannung und damit weniger Stress, eine verbesserte Hormongesundheit, ein Gleichgewicht des Nervensystems und die Reparatur und Regeneration der Zellen umfassen. Ähnlich wie die Vorteile des Schlafes ist Yoga Nidra eine zutiefst wiederherstellende Praxis, aber weil Sie wach sind – irgendwo zwischen Wachheit und hypnagogischem Seinszustand – und während der gesamten Sitzung ein Sankalpa oder eine Bestätigung wiederholen, kann es wieder aufgenommen werden verdrahten Sie auch das Gehirn. Schnappen Sie sich Ihre bequemste Kleidung, ein weiches Polster und eine glatte Decke und schaffen Sie einen Moment der Flucht, während Sie mit einer Yoga Nidra-Praxis neue Nervenbahnen kultivieren.

Tagebuch schreiben

Journaling kann unglaublich therapeutisch sein und neben dem Sprechen mit jemandem, dem Sie vertrauen oder der Beratung erhält, ist es eine der kathartischsten Praktiken, die es gibt. Wenn Sie immer wieder über dieselben Themen nachdenken und sich Sorgen machen, versuchen Sie es *schreibe es auf*. Es

mag zunächst seltsam klingen, und um ganz ehrlich zu sein, war ich lange Zeit sehr widerstandsfähig gegen Journaling, aber der Effekt und das Gewicht, das sich nach einer Journaling-Sitzung von meinen Schultern genommen anfühlt, sind es wert. Wenn wir Angst und Sorge im Kopf behalten, kann es nirgendwo hingehen, und die negativen Gefühle wirbeln einfach herum und erzeugen noch mehr Angst und Sorge. Journaling – auch nur für ein paar Minuten am Morgen – kann Ihnen wirklich helfen, objektiv zu erkennen, worüber Sie sich Sorgen gemacht haben. Sehr oft reicht es aus, Gedanken aufzuschreiben, um die Sorge noch einmal zu erleben, und wenn Sie die Wörter vorlesen, können Sie verstehen, warum diese Gedanken möglicherweise überhaupt vorhanden sind. Schaffen Sie einen Moment der Flucht, indem Sie sich ein Notizbuch und einen Stift schnappen, einen Timer für fünf Minuten einstellen und a starten *Strom des Bewusstseins* Journaling-Sitzung, indem Sie einfach aufschreiben, was Ihnen in den Sinn kommt. Vertrau mir, wahrscheinlich wirst du es *Gefühl* das Gewicht der Sorge, die von Ihren Schultern hebt!

Verbindung zur Natur

Besonders wenn ein Großteil Ihres Tages in Innenräumen oder an einem Laptop verbracht wird, kann es noch vorteilhafter sein, einen Moment der Flucht zu schaffen, wenn es um die Natur geht. Zeit in Grünflächen oder auf Waldspaziergängen zu verbringen, ist eine Therapie für sich – bekannt als *Shinrin Yoku* – „Waldbad“ oder „Naturtherapie“ und kann helfen, Stress abzubauen und gleichzeitig den Zustand der Entspannung, des Friedens und des Glücks zu verbessern. Der Philosoph, Dichter und Essayist Henry David Thoreau (bekannt für sein zweijähriges Experiment des „einfachen Lebens“, bei dem er in den Wald ging, ein Haus baute, so naturnah wie möglich lebte und in seinem Buch darüber schrieb Buch *Walden*), sagte vom Gehen in der Natur; „*Ich bin im Wald spazieren gegangen und größer als die Bäume herausgekommen*“, Bezugnahme auf die stimmungsfördernde und perspektivwechselnde Kraft der Natur. Um einen Moment der Flucht zu schaffen, machen Sie einen

Spaziergang in Ihrem örtlichen Park oder Wald oder verbringen Sie einfach einige Zeit in Ihrem Garten oder kümmern Sie sich um Ihre Zimmerpflanzen!

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki